



مضرات مصرف الکل

کد: **GCC-PA-89/03**



واحدآموزش همگانی

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۱ / ۰۴ / ۰۱

تأثیر مصرف الکل بر قلب :

قلب در برابر مصرف الکل شدیداً آسیب پذیر است . مصرف بیش از حد الکل با گذشت زمان می تواند باعث ضعیف شدن قلب شود و بر چگونگی ارسال اکسیژن و مواد مغذی به اندام های حیاتی بدن اثر بگذارد . مصرف بیش از حد الکل باعث افزایش سطح تری گلیسیرید (نوعی چربی در خون) می شود . سطح بالای تری گلیسیرید باعث بیماری هایی مانند بیماری های قلبی و دیابت می شود .

تأثیر مصرف الکل بر ایجاد سرطان:

مصرف طولانی مدت احتمال ابتلا به برخی انواع سرطان، به ویژه سرطان های مری، دهان، گلو و حنجره ارتباط بسیار نزدیک دارد. برخی تحقیقات نیز حاکی از آنند که مصرف در زنان احتمال ابتلا به سرطان سینه را افزایش می دهد. همچنین مصرف الکل با سرطان های روده و رکتوم نیز رابطه دارد.

منابع:

برونر، سودارث. پرستاری داخلی جراحی، سرطان
برونر، سودارث. پرستاری داخلی جراحی، قلب و عروق
علی. نیلوفری، مهارتهای پایه در خانواده درمانی

اطلاعات مورد نیاز برای بیمار و خانواده

- (۱) وابستگی به الکل یک بیماری جدی است. قطع یا کاستن از مصرف الکل فواید روانی و جسمی را به همراه دارد.
- (۲) نوشیدن الکل در طی حاملگی می تواند به کودک صدمه بزند.
- (۳) در برخی موارد مصرف مضر الکل، حتی اگر علائم وابستگی وجود نداشته باشد، کاهش یا قطع مصرف همیشه مطلوب است .
- (۴) برای بیمارانی که دچار وابستگی به الکل هستند، هدف فقط ترک الکل است.
- (۵) عود مصرف امری شایع است.
کاهش یا قطع مصرف اغلب نیازمند اقدامات مکرر است. نتیجه اقدام بستگی به انگیزه و اعتماد به نفس بیمار دارد.

عوارض مصرف مشروبات الکلی بر سلامتی بدن تأثیر الکل بر مغز :

تأثیرات الکل بر مغز به سرعت احساس می شود . مصرف الکل تنها باعث عوارض موقتی مانند از دست دادن حافظه و تعادل نمی شود بلکه می تواند باعث عوارض جانبی بلند مدت شود که قابل درمان نیست . مصرف طولانی و بیش از حد الکل می تواند باعث تأثیر منفی در کارکرد مغز و ساختار آن شود.

الکل

یکی از شایعترین مواد مورد سوء مصرف در در دنیا است. اعتیاد به الکل اغلب با عنوان الکلیسم نامیده می شود. الکل موجود در مشروبات الکلی اتانول نام دارد و از تخمیر میوه، سبزی و دانه های گیاهی به دست می آید.

مشروبات الکلی میزان متفاوتی از الکل را دارند. (برای مثال آبجو ۵٪، شراب ۱۵-۱۰٪ و ویسکی و عرق حدود ۴۰٪ الکل دارد).

مشروبات الکلی به صورت بی رنگ یا به رنگهای متفاوتی تولید می شوند. بعضی از افراد نیز الکل طبی را که مایعی بی رنگ است و مصارف پزشکی دارد را با نوشابه های مختلف مخلوط می کنند.

نوع دیگری از الکل که از چوب بدست می آید متانول است که الکل صنعتی نامیده میشود. با توجه به سهولت دسترسی به این ماده و ارزان بودن به کرات مورد سوء مصرف واقع میشود که ممکن است به کوری، اغماء و حتی مرگ منجر گردد.

آثار مصرف الکل :

← عوارض جسمانی مصرف الکل:

← کاهش فشارخون

← احساس گرما

← تلو تلو خوردن هنگام راه رفتن

عوارض روانی و اجتماعی مصرف الکل:

← رفتار نامناسب

← پرحرفی یا کم حرفی

← حرف زدن نامربوط

← معاشرتی شدن یا گوشه گیری و پرخاشگری

← اختلال تعادل و ناتوانی انجام حرکات ظریف

← اختلال در توجه و حافظه

عوارض طولانی مدت مصرف الکل:

← اختلال خواب

← بیماریهای معده (زخم معده)

← درگیری مری و کبد

← سوء تغذیه

← افزایش فشارخون و خطر سکته قلبی و مغزی

← ضعف عضلانی

← ناتوانی جنسی و تأخیر در انزال

← توهمات شنوایی

← فراموشی پایدار

← افزایش خطر سرطانهای سر و گردن و دستگاه گوارش

علائم ترک مصرف الکل:

چنانچه فردی پس از مصرف طولانی و زیاد الکل ناگهان آن را قطع کند یا

مقدار آن را ناگهانی کاهش دهد، به طور متوسط پس از ۶-۸ ساعت علائم

زیر بروز خواهد کرد:

← افزایش ضربان قلب

← تعریق

← لرزش شدید دست ها

← بی خوابی

← تهوع و استفراغ

← اضطراب

← تشنج

← توهمات شنوایی و بینایی

